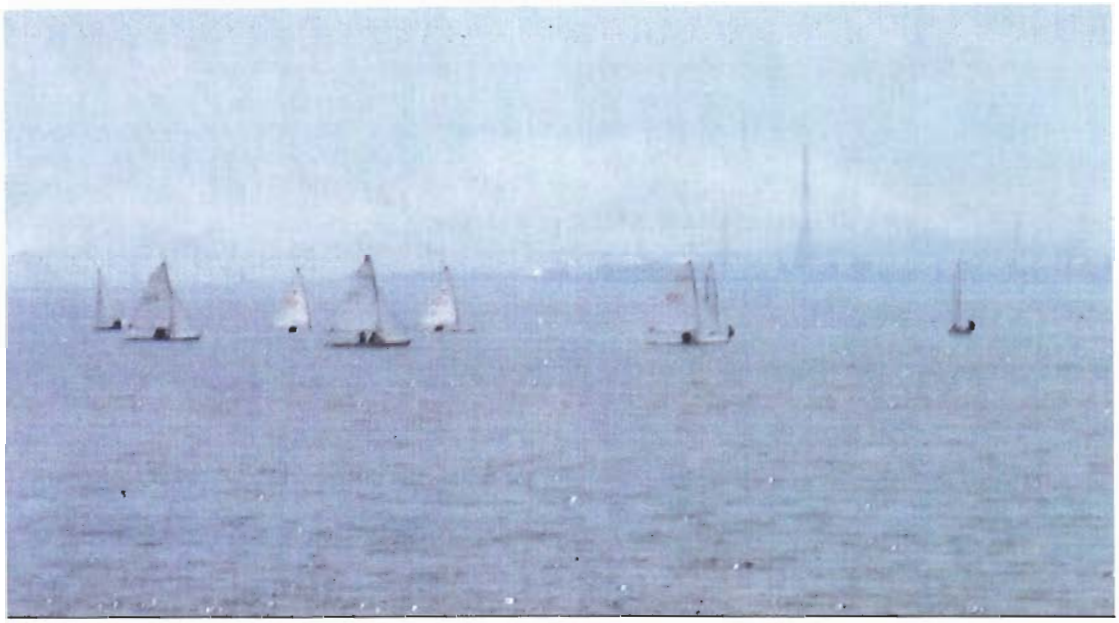
あおぞら

野口病院　友の会会報誌

☆夏号

平成24年　8月25日　第28号

発行：医療法人　野口記念会（財団）野口病院



夏号の特集

1. 歯の健康に気をつかっていますか？
2. 血糖自己測定のQ&A
3. バテた体を回復させましょう♪

今年の夏も暑かったですね。朝夕は涼しくなったとはいえ、まだまだ厳しい残暑が続いています。気温の差で体調を崩さないようにしましょうね！

歯の健康に気をつかっていますか？

皆さん、最近歯科受診をされましたか？痛みがあるけれどそのままにしていたり、入れ歯が合わないまま放っておいたりしていませんか？糖尿病の方は、口腔のトラブルをおこしやすく、虫歯、歯周病、その他の炎症疾患になりやすいと言われています。歯が健康でないと、食事が楽しめなくなるだけでなく、食事療法の妨げになります。

そこで、今回は、歯の健康と歯科受診についてまとめてみました。

～糖尿病と歯の病気について～

歯が健康でないと、
よく噛めなくなることで、満腹感が得られなくなり、食べ過ぎることになります。
また、口腔内の細菌が肺炎を起こす可能性があります。

血糖値が高いと、口腔内液のグルコースが増え、唾液が減り、歯垢形成が促進されます。また、歯の自浄性（自分できれいにする働き）も低下してくると考えられています。そのため、免疫力が低下し、口腔内細菌が増え、歯肉炎や虫歯になりやすくなります。

そうならないためのポイント！

◆十分な血糖コントロール
◆口腔ケア（日頃の歯磨きやうがい）
◆歯科医の定期的健診による、歯石の除去

＊歯科では、正しい歯磨きの方法や、口腔ケア用品の選び方を教えてくれます。
＊気になる症状がなくても、定期受診することで、虫歯や歯周病の早期発見、治療につながります。

～歯科受診をするときの注意事項～

◆抜歯や外科処置が必要な場合は、かかりつけの内科の先生へ治療をしてよいかどうかの確認をしましょう。
場合によりかかりつけの内科の先生との連携や、血糖コントロールが必要になることがあります。

◆歯科医師は、現在の糖尿病の状態をみて、治療方法を検討します。
そのため、以下のような情報をもって受診しましょう。

①血糖値・HbA_1c
②治療法（内服薬やインスリンの種類）
③糖尿病の合併症
④通院している病院と主治医

⇒ 糖尿病手帳には、これらの情報が網羅されているので、必ず持参しましょう！
＊もっていない方は、お渡ししますので、スタッフに声をかけてくださいね。

―薬物療法、インスリン療法中の方、低血糖症状を起したことがある方へ―
☆治療時間が長くなり、食事がとれない場合は、低血糖症状を起こす可能性があります。すぐ対応できるように、ブドウ糖などを持参しましょう。
☆低血糖症状が起きにくい、食後の時間帯に予約するようにしましょう。

まずは、歯科受診してみましょう！

血糖自己測定Q&A

Q.病院で測定したときと血糖測定結果が違うのはなぜですか？

A.以下のような原因が考えられます。

①測定時刻が違う→運動したり、食事をすることで血中のブドウ糖の量が変化するため、測定時刻が異なると検査値も異なってきます。

②採血した部位が違う→血液は心臓から動脈を通って全身の毛細血管に達し、ブドウ糖等の栄養素を体の各組織に与えた後、静脈を通って心臓に戻ります。指先より採血した場合は毛細血管から採血しますので、ちょうどブドウ糖が組織へと配られている場所です。しかし腕の静脈から採血した場合は、その血液はブドウ糖が消費された後の血液になります。よって、指先の検査値と腕の静脈から採血した検査値とでは差が出てきます。

Q.測定のしかたで血糖値が変わることはありますか？

A.以下のような場合で正しく測定できていないことがあります。

①測定用チップの先端を血液から離すタイミングが早い、または遅すぎる

測定終了の音が鳴る前にチップを血液から離したり、音が鳴った後も長くチップの先端を血液に当て続けると正しく測定できないことがあります。

②血液を出してから時間が経った

空気に触れた血液は直ちに凝固が始まります。凝固の進んだ血液では正しく測定できないことがあります。出来るだけ早く測定用チップで吸引して下さい。凝固した際はきれいに指先をふき取りもう一度やり直します。

③吸引しても測定が始まらず、血液をつけたした

測定用チップで吸引中、一度血液から離して、再度吸引すると、空気が入り正しく測定できないことがあります。新しいチップと交換後、血液を一回で吸引してください。

④穿刺後、指から血液が出ず、無理矢理押し出した

無理矢理押し出すと、皮下組織から透明な液が出て血液と混じり、正しく測定できないことがあります。

⑤測定用チップのフィルムシールをはがしてから時間が経った

チップ内の試験紙が湿気を帯びると、測定値が低くなることがあります。フィルムシールをはがしてからすぐにお使いください。

⑥果物等を触った後に、流水でよく手洗いをせずに測定した

果物などのブドウ糖に対し血糖測定器が反応し、測定値が高く出ることがあります。指先をアルコール消毒するだけでは不十分なこともありますので、流水でよく手洗いをして、アルコール消毒してから測定しましょう。

※長年使用している測定器の調子が悪くなったなど、お困りの事があれば気軽に声をおかけ下さい。

参考:ﾒﾃﾞｨｾｰﾌﾌｨｯﾄ取扱説明書とらのまき,ﾒﾃﾞｨｾｰﾌﾐﾆ取扱説明書とらのまき　より

バテた体を回復させましょう♪

今年の夏も暑い日が続きました。夏バテはしませんでしたか？

夏バテとは？？

夏の盛りに、暑さのために食欲が減退したり（自律神経に起因する）、冷たい水分の摂りすぎで体調を崩してしまったり、内臓の機能が低下してしまう（クーラーなどで身体を冷やし過ぎて）などの症状の総称です。
食欲が無くなると好きな物だけを食べたり、食事を摂らなかったりと食生活が不規則となりがちです。
それによって血糖コントロールを乱すことにつながります。

バテた体を回復させるために・・・

①少量でもバランスよい食事を！
②朝食を抜いたり、夕食を食べ過ぎたりは禁物！
③冷たい物ばかりを食べ過ぎない！
④睡眠不足にならないように！

夏バテ予防の栄養素

ビタミンB1

働き・・・
・炭水化物の代謝促進
・神経機能の維持
・疲労回復

多く含まれる食品・・・
豚肉（特に赤身部分に多い）

アリシン

働き・・・
ビタミンB1と結合して吸収を促進する

多く含まれる食品・・・
ねぎ、玉ねぎ、にんにく、にら

クエン酸

働き・・・
・炭水化物の代謝に不可欠
・疲労回復

多く含まれる食品・・・
かんきつ類、酢

ビタミンB1は水溶性ビタミンです。
体内で使われないと体外に排泄されるため、毎食摂ることが望ましいです。

夏バテ予防にこんなメニューはいかがですか？

主菜　豚肉のプルコギ風

【　材料(1人分)　】

豚もも肉	60g	オイル	1g
キャベツ	30g	砂糖	2g
玉ねぎ	30g	醤油	4g
人参	15g	にんにく	1g
しめじ	15g	ごま	1g
にら	5g	ごま油	0.5g

【　作り方　】
①キャベツはざく切り、玉ねぎはスライス、人参は短冊切り、にらは3cm長さに切り、しめじは石づきを落としてバラバラにする。にんにくは摩り下ろす。
②砂糖、醤油、すりおろしたにんにく、ごまを合わせる。
③熱したフライパンにオイルをひいて豚肉を炒める。火が通ったら一旦器に出しておく。
④同じフライパンで野菜を火の通りにくいものから順に入れて蒸し焼き状態にする。
火が通ったら肉を戻しいれて合わせた調味料を加える。
最後に香り付けにごま油を回し入れたら出来上がり。

エネルギー　157kcal　　塩分　0.7g

副菜　焼き野菜のおろし和え

【　材料(1人分)

なす	50g
ピーマン	20g
大根	30g
レモン汁	4g
生姜	4g
しそ	1枚分
醤油	4g

【作り方】
①なす、ピーマンは焼いて皮を剥き、食べやすい大きさに切る。
②大根はおろし、水気を切る。
生姜はすり下ろし絞り汁を使う。
しそは縦半分に切り千切りにする。
③レモン汁、生姜の絞り汁、醤油、大根おろしを合わせる。
④①の野菜と③を合わせて出来上がり。

エネルギー　34kcal　　塩分　0.7g

主食、主菜、副菜を揃えバランス良い食事を心がけましょう！